

Terminsinformation Kungsbacka Ju-jutsu

Terminsstart **13 januari**

Terminsavgift

Betalas via faktura på laget.se

Schema

		Hall	Instruktör
Måndag	17:00-18:00 Knattar nybörjare	D	Amanda
	17:00-18:00 Ungdom 9–10 år	C	Ivar
	18:00-19:00 Ungdom 11–13 år	C	Tess
	19:00-20:15 Vuxen blått+	C	Ivar
	20:15-21:30 Vuxen nybörjare	C	Thomas
	20:15-21:30 Vuxen orange+grönt	D	Tess
Onsdag	17:45-18:45 Knattar fortsättning	D	Tess
	18:45-19:45 Ungdom gult+	D	Hjalmar
	19:45-21:15 Vuxen gemensam	D	Lars
Söndag:	14:00-18:00 Friträning		Ej instruktörslett
	14:00-16:00 Kobudo, endast udda veckor		Lars

Lokal: **Kungsbacka Sportcenter**, Läraregatan 1, 434 50 Kungsbacka
Kod: **80243**

Viktiga datum

v. 7	Annat schema pga sportlov, se hemsidan
v. 16	Annat schema pga påsklov, se hemsidan
17–21 april	Påskläger (14+ år)
26–27 april	Vårmonet (6–13 år)
v. 18	Provgradering vuxna
v. 19	Provgradering ungdom
v. 21	Uppvisning knattar (mån resp. ons)
25 maj	Graderingar
2 juni	Terminsavslutning

Mer information om varje händelse/aktivitet kommer att skickas ut närmare.

Kontakt

Hemsida: kungsbackajuutsu.se
Facebook: Kungsbacka Ju-jutsu
Instagram: @kungsbackajuutsu
Mail: info@kungsbackajuutsu.se

Ivar (Huvudinstruktör): 073-9996826
Thomas: 073-3108410
Tess: 072-5616511
Hjalmar: 070-5800382

Klubbinformation Kungsbacka Ju-jutsu

Dojo-regler

- Uppsatt hår
- Kortklippta naglar
- Ren dräkt / rena kläder
- Inga smycken, klockor, mm.
- Föräldrar utanför
- Alla tränar med alla

Klädsel

Vi tränar vanligtvis i en vit dräkt, men under de första passen går det självklart bra att komma i vanliga träningskläder! Vi rekommenderar långa byxor och en långärmad tröja utan dragkedjor i början.

Önskar ni köpa en dräkt går det att beställa via oss. Formulär för klädbeställning finns på vår hemsida: <https://www.kungsbackajujuitsu.se/om-oss/profilprodukter-41754285>
Beställ er dräkt före **31/1** för att få den så tidigt som möjligt.

Vill ni köpa dräkt själva, ex. begagnat, rekommenderar vi modellen Kodomo för barn och Zanshin för vuxna nybörjare.

Gradering

I slutet av varje termin har vi ett graderingstillfälle för ungdom och vuxna. Då visas ett antal tekniker upp och om utförandet uppfyller kraven för respektive bälte erhålls en ny bältesfärg.

För att få genomföra en gradering krävs:

- närvaro på majoriteten av passen
- en godkänd provgradering
- en ifylld graderingsanmälan
- inbetalning av graderingsavgiften

All information om provgradering och gradering skickas ut via mail till de som berörs den terminen

Knattar har ingen gradering. De har i stället en uppvisning där de visar upp vad de lärt sig under terminen. Uppvisningen avslutas med utdelning av diplom och röda streck som ska sys på bältet inför nästa termin.

Engagera dig!

Eftersom vi är en ideell förening behöver vi alltid föräldrar och medlemmar som kan hjälpa oss med allt från att laga mat på ett klubbläger till driva mer långsiktiga projekt som jakten på en egen lokal. Har du möjlighet att hjälpa till? Skicka ett mail till oss med namn och kontaktuppgifter!

Vad är ju-jutsu kai?

Hos oss i Kungsbacka Ju-jutsu tränar vi stilen Ju-jutsu Kai. Vår sport har rötter i traditionell japansk kampsport men är utvecklad för att passa svensk nödvärnslag och fokuserar därför mycket på effektivt självförsvar. Teknikerna vi lär ut är alltså utformade för att fungera i verkliga situationer.

Utöver att träna på att hantera hotfulla scenarion är vi även en bred och varierad träningsform. Under passen gör vi övningar som syftar till att göra alla medlemmar starkare, smidigare och snabbare.

I början lär vi in grundläggande rörelsemönster och enklare men effektiva tekniker. Längre fram i träningen lägger vi till försvar mot slag och sparkar, diverse vapen och flera motståndare. Svårigheten ökar alltså gradvis vilket gör det roligt att träna i många år!

Barn och ungdomar som tränar hos oss lär sig framför allt att försvara sig mot andra barn och ungdomar. Vi väver in anti-mobbning, vikten av respekt och självförtroendestärkande övningar i träningen för att ge våra unga medlemmar verktyg för att kunna stå upp både för sig själva och för andra.

Bältena vi bär visar på kunskapsnivå. För att ta nästa bälte behöver ett antal specifika tekniker läras in på en viss nivå. Teknikerna bedöms under en gradering av utbildade instruktörer som själva har nått en hög nivå. Vid gradering till dan-grader (svarta bälten) visas teknikerna upp för Sveriges Riksgraderingskommitté bestående av förbundsinstruktörer med 6 dan och högre.

Knattar har inte bälten, de får i stället röda streck att sy på sina bälten efter varje termin. Strecken visar alltså hur länge någon tränat. Detta innebär att knattar inte har några krav att uppfylla, vi fokuserar där helt på rörelseglädje, förmåga att ta instruktioner, koordination och kroppskontroll. Vi lägger grunden för fortsatt ju-jutsuträning men det är även viktigt för oss att alla ska få en bra grund för att vilja fortsätta röra på sig.

Teknikerna och koncepten vi lär ut kommer från de systemböcker som Svenska Ju-jutsuförbundet tagit fram. Det finns en systembok för vuxna (14+) som utgör Kyu-systemet och en bok för ungdomar (9–14 år) som utgör Mon-systemet. Båda böckerna finns att köpa via oss. För knattar finns rekommenderade tekniker kallade Sho-systemet.

Vi är väldigt glada att ni väljer att träna hos oss och hoppas att ni ska trivas! Mer information om sporten hittar ni på förbundets hemsida: <https://www.ju-jutsukai.se/>

